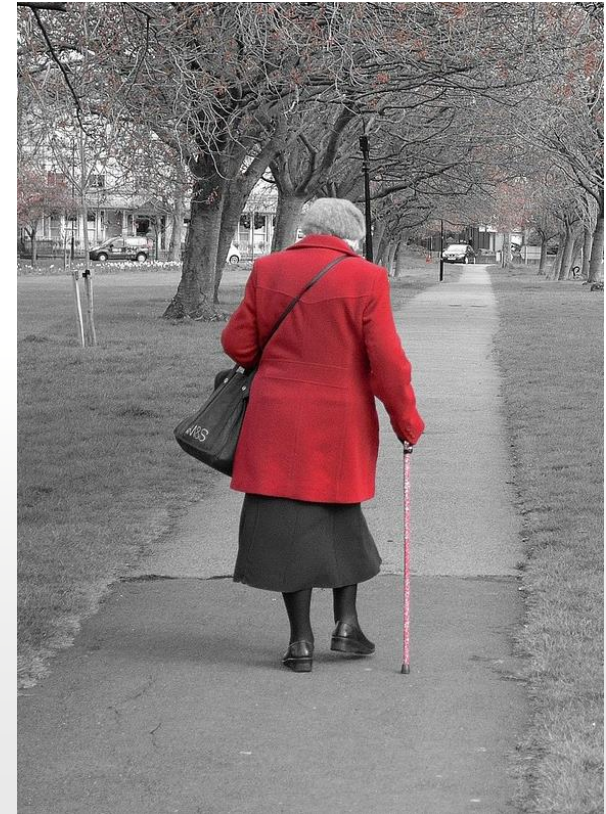


4 METERS GANGTEST



HVORFOR GANGTEST?

Foretrukket ganghastighet hos eldre predikerer helse og vitalitet



FORTELLER OM RISIKO FOR NEGATIV UTVIKLING AV HELSE

- Sykehusinnleggelser
- Institusjonsbehov
- Funksjonstap
- Fall
- Død

GANGTEST LIKE VIKTIG SOM BT-MÅLING?

- Vitale tegn:

- Blodtrykk
- Puls
- Respirasjon
- Temperatur



GANGHASTIGHET

- Flere fagmiljøer tar til orde for at måling av ganghastighet inngår i standard kliniske undersøkelser av eldre på lik linje med andre vitale parametre.

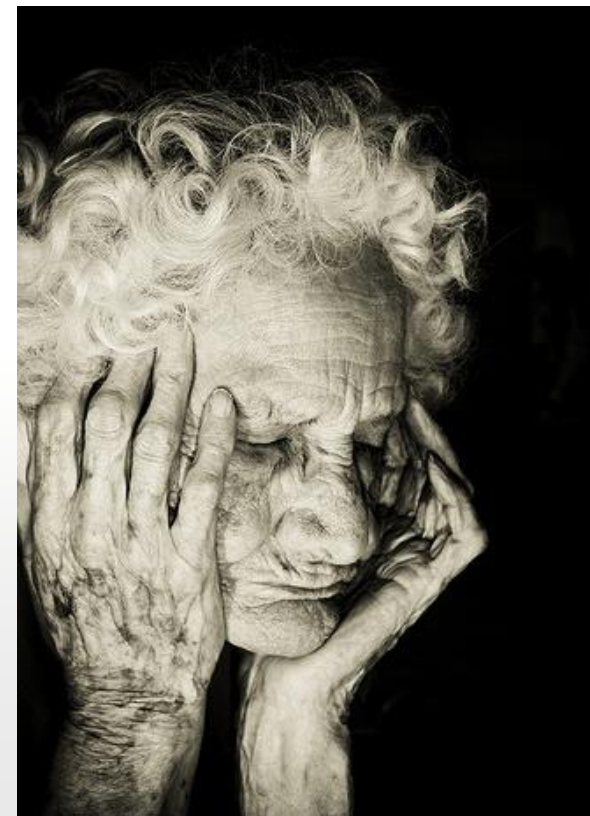


FLERE FAKTORER SOM DEFINERER SKRØPELIGHET:

Muskelsvakhet - Utmattelse

Vekttap – Fysisk inaktivitet

Sakte gange



HVA ER SÁ SAKTE GANGE?



- Gjennomsnitts ganghastighet
- Voksne: 4,3 km/t (1,2 m/sek)
- Eldre (65+): 3,3 km/t (0,9 m/sek)

SKJÆRINGSPUNKTET:

- **1 m/sek**

- Over: Personer med god helse og godt funksjonsnivå
- Under: Personer med behov for utredning/oppfølging

GANGMØNSTER VIKTIGE MARKØRER:

Sakte tempo

Korte steg

Bredsporet gange

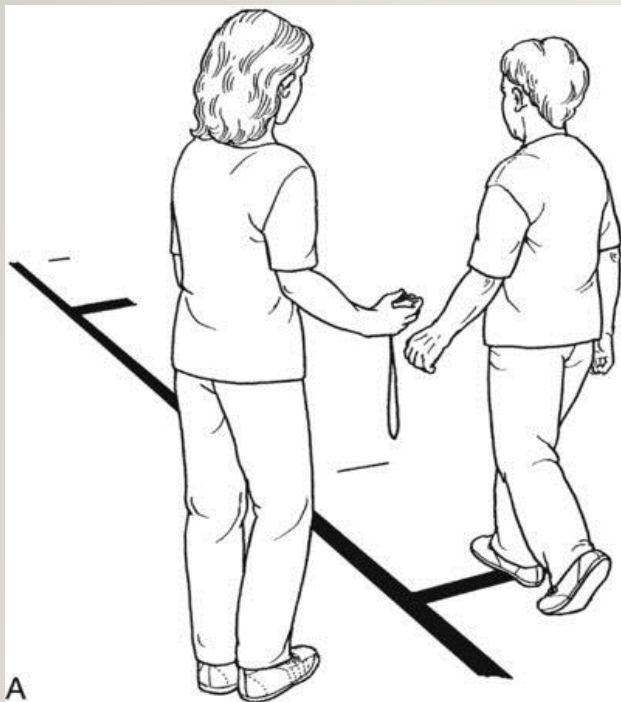
Nedsatt fotavvikling



Å MÅLE GANGHASTIGHET

- Hva er best?
- Mye diskusjon om dette
- 30 – 20 – 10 – 4 meter
- Variasjon fra land til land – utvikling av detaljer i testene
- **4 meters gangtest er nå gullstandarden!**
- Enkel i bruk – krever lite plass/utstyr

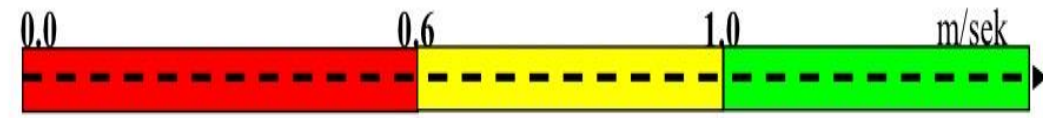
GJENNOMFØRING AV TESTEN:



- Måle opp fire meter (tape e.l.)
- Tidtaking (stoppeklokke)
- Med/uten ganghjelpemidler
- ”Gå i ditt vanlige tempo - som om du gikk nedover gaten til butikken”

REGISTRERING/TOLKNING:

- m/sek
- Eks: $4/6.38 = 0.63$
- = Begynnende funksjonssvikt



Skjøpelig:
Økt risiko for fall
Økt risiko for funksjonssvikt
Økt risiko for sykehusinnleggelse

Redusert innendørs og
utendørsmobilitet

Begynnende funksjonssvikt:
Økt risiko for fall og
funksjonssvikt
Selvhjulpen i ADL
Redusert utendørsmobilitet

Normal:
Ingen økt risiko eller
begrensninger i ADL og
mobilitet



FIGUR 1 Foretrukne ganghastigheter over 1 m/s kjennetegner personer med god helse og godt funksjonsnivå, mellom 0,6-1 m/s kjennetegner personer med behov for nøyere utredning, under 0,6 m/s personer som trenger hjelp i hverdagsaktiviteter (14).

UTFORDRINGER:

- Årsaker til lav score kan være andre og opplagte:
- Operasjon – skade
- Smerte – hjerneslag
- Organsvikt – sanseapparat

- Ikke overtolk!



DESIGNET FOR SCREENING

- Kartlegge helse/risiko i seniorbefolkningen
- Egner seg også godt til å teste individer før og etter intervensjoner
- Sensitiv, god validitet/reliabilitet



SPPB

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY

- SPPB kartlegger:
 - Statisk balanse
 - Ganghastighet (4mgt)
 - Styrke (reise/sette seg)
- En mye brukt test
- Kommunikationsverktøy mellom kommuner og geriatriske avdelinger
- Før/etter intervensjoner
- Grimstad: styrke/balansegrupper og Innsatsteam




SPPB

Registreringsark



dd/mnd/år:

ID/navn:

1. Balansetest

<input type="text"/> 1.Samlede føtter 10 sekunder		1. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> sek
↓		
<input type="text"/> 2.Semi-tandem 10 sekunder		2. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> sek
↓		
<input type="text"/> 3.Tandem 10 sekunder		3. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> sek
↓		
Gå til gangtest		

3. Reise/ sette seg

	<input type="text"/> Pre-test	→ Avslutt
	↓ I stand til	Ikke i stand til
	<input type="text"/> 5 repetisjoner	
		Setehøyde <input type="text"/> cm
		Tid 5 repetisjoner uten armbruk: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> sek

ENKLE TESTER

KAN UTFØRES AV ALLE ETTER OPPLÆRING

GODE SKRIFTLIGE VEILEDERE

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!

